

# طبقي وجبات صحية للكبار

## الحبوب

١½ كوب إلى ٤ أكواب يومياً  
يجب أن يحتوي نصف طبقك على الأقل على الحبوب الكاملة  
تناول ٦-١١ حصص يومياً  
½ كوب من الحبوب =  
١ شريحة خبز قمح كامل  
½ كوب مكرونة مطبوخة، أرز أسمر أو حبوب مطبوخة



## الألبان

٣ أكواب يومياً  
يفضل استخدام منزوع الدسم أو قليل الدسم نسبة (١%)  
تناول ٢-٣ حصص يومياً  
١ كوب من الألبان  
١ كوب زبادي قليل الدسم  
٤٥ جم جبنة شيدر قليلة الدسم - ١ كوب خالي الدسم أو قليل الدسم  
٢ كوب جبنة قريش قليلة الدسم  
١ كوب فول الصويا المدعم بالكالسيوم



## الفواكه

١½ - ٢ كوب يومياً  
يجب أن يحتوي نصف طبقك على الفواكه  
تناول من ٤-٢ حصص يومياً  
١ كوب من الفاكهة =  
١ كوب التوت (التوت والفراولة، والعنب البري)  
١ كمثرى متوسطة  
١ كوب الفواكه المعلبة مع عصير الفواكه  
١ كوب مكعبات الشمام أو البطيخ  
¼ كوب الفواكه المجففة (الزبيب، العنب البري، والتوت البري)  
١ كوب عصير طازج ١٠٠%



## البروتين

٢½ كوب - ٣ ¼ كوب يومياً  
بروتين حيواني قليل الدهون  
تناول ٢-٣ حصص يومياً  
٣٠ جم أو ½ كوب من البروتين =  
½ كوب لحم مطبوخ، دجاج أو سمك - ¼ كوب حبوب مجففة مطبوخة  
بيضة واحدة - ٣/١ كوب مكسرات - ¼ كوب توفو



## الخضروات

٢-٣ أكواب يومياً من الخضروات  
اجعل نصف طبقك من الخضروات  
تناول من ٣-٥ حصص يومياً  
١ كوب من الخضار =  
١ كوب فاصوليا أو البازلاء  
١ كوب بروكلي - ١ كوب سبانخ - ١ كوب طماطم  
١ كوب جزر - ١ كوب عصير خضروات




## التخفيف من:

الملح - الدهون المشبعة - الدهون المتحولة والصلبة  
إضافة السكريات - الوجبات السريعة - الحبوب المصنعة




# My Plate

Recommendations for adults




**Grains**  
1½ cup to 4 cup each day  
Make at least half your plate grains /whole grains  
6-11 serving every day  
½ cup =  
1 slice whole wheat bread  
½ cup cooked pasta, brown rice or cooked cereal

**Dairy**  
3 cups each day  
switch to fat free or low fat (1%) milk  
2-3 serving every day  
1 cup dairy =  
1 cup low fat yogurt - 45 gm. low fat cheddar cheese  
1 cup fat free or low fat milk - 2 cups low fat cottage cheese  
1 cup calcium fortified soy beverage -



**Fruit**  
1½ - 2 cups each day  
Make half your plate fruits - 2-4 serving every day  
1 cup fruit =  
1 cup berries (raspberries, strawberries, blueberries)  
1 medium pear - 1 cup canned fruit in fruit juice  
1 cup diced cantaloupe or watermelon  
¼ cup dried fruit (raisins, blueberries, cranberries)  
1 cup 100% fresh juice

**Protein**  
1½ 2.5 cups – 3¼ cups each day  
Lean protein  
2-3 serving every day  
30 gm or ½ cup =  
½ cup cooked lean meat, poultry or fish  
¼ cup cooked dry beans-one egg- 1/3 cup of nuts  
¼ cup tofu



**Vegetables**  
2 – 3 cups each day  
Make half your plate vegetables  
3-5 serving every day  
1 cup vegetables =  
1 cup broccoli  
1 cup beans or peas  
2 cups spinach - 1 cup tomatoes  
1 cup carrots - 1cup vegetables juice



**Lower your intake of**

**Salt - Saturated fat - Solid and trans- fats - Add sugars  
Fast food - Processed grains**